Edgar 7. Cyr

Gesichts-Massage

Von

H. und R. Marschner

Pirmasens (Pfalz)

Mit 10 Illustrationen.

27211

WITHDRAWN

Med
K30071

Gesichtsmassage

zur Erreichung eines gefälligen Gesichtsausdrucks

hauptsächlich im Profil

von

H. und R. Marschner

Orthopädische Anstalt, Pirmasens (Rheinpfalz).

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck verboten.

Berlin-Steglitz.
Verlag „Kraft und Schönheit".

WELLCOME INSTITUTE
LIBRARY
Coll. welMOmec
Call No.

Inhalt.

Seite

Einleitung 5

Meine lieben Leser und Leserinnen 7

Abb. 1 7

Abb. 2 8

Abb. 3 9

Abb. 4 11

Abb. 5 11

Abb. 6 14

Abb. 7 15

Abb. 8 16

Abb. 9 18

Beseitigung von einseitigen Mißbildungen im Gesicht . . . 19

Abb. 10 22

Schlußwort 24

Digitized by the Internet Archive
in 2018 with funding from
Wellcome Library

https://archive.org/details/b29295063

Einleitung.

Seit mehreren Jahren erprobte ich die Massage der Nase nebenbei an Patienten, die ich orthopädisch zu behandeln hatte. Wenn ich nun solche Patienten bekam, welche neben anderen körperlichen Fehlern eine unschöne Nasenbildung aufwiesen, machte ich dieselben darauf aufmerksam und versuchte durch Massieren, wie Drücken, Ziehen, Kneten und dergl. den Fehler zu beheben, was immer mit Erfolg begleitet war, wenn die Betreffenden länger als zwei Monate in meiner Behandlung waren. Dieses that ich im Anfang nur aus Gefälligkeit, oder ich darf eher sagen aus Wißbegierde, denn es ist mir sowohl wie jenen nicht im Entferntesten eingefallen, wegen diesen Fehlern die Orthopädie zu Hilfe zu nehmen. Erst später, als ich sichtlichen Erfolg zu verzeichnen hatte und die so von mir nebenbei Behandelten in ihren Bekanntenkreisen mit ihrer zu ihren Gunsten veränderten Gesichtsbildung Aufmerksamkeit erregten, kamen auch solche,

die nur wegen ihrer mißgebildeten Nase behandelt sein wollten und wie in allem: „Uebung macht den Meister", so auch hier. Jede Nase war wieder anders geformt und erforderte neues Interesse und meine volle Aufmerksamkeit. Da aber die Behandlung Monate in Anspruch nimmt, die Kosten sich dadurch ziemlich hoch stellen und diese zu leisten nicht jedermann im stande ist, kam ich auf den Gedanken, eine kleine Schrift zur Selbstbehandlung herauszugeben in der Ueberzeugung, daß jedermann sich durch einige Uebung und durch Einhaltung meiner gemeinverständlich gehaltenen Anwendungsart in kurzer Zeit so viel Fertigkeit aneignet, um sehr bald die gleichen Erfolge verzeichnen zu können. Es gehört aber vor allem Geduld und Ausdauer dazu, denn durch ein- oder zweimalige Versuche kann selbstverständlich noch nichts erreicht oder eine Veränderung bemerkt werden. Darum ist es gut, bevor man mit der Behandlung beginnt, sich im Profil photographieren zu lassen, dann nach drei- bis viermonatlicher fleißiger Selbstbehandlung wieder im Profil photographieren lassen, die Bilder sollen aber beidemal nicht retouchiert werden, denn ohne dieses wird erstens der Fehler und zweitens dann die Veränderung besser wahrgenommen.

Meine lieben Leserinnen und Leser!

Bevor Sie sich mit der Behandlung Ihres etwaigen Fehlers befassen, müssen Sie auch volles Vertrauen zu der Sache haben, darum will und muß ich Sie auf Verschiedenes aufmerksam machen und Ihnen einige Beispiele anführen, die beweisen sollen, daß man mit dem knorpeligen Teil der Nase sehr große Veränderungen vornehmen kann. Der knorpelige Teil ist in Abb. 1 mit Punkten angedeutet und besteht aus zwei großen Seitenwandknorpeln (einem rechten und einem linken), welche in der Mitte des Nasenrückens ineinandergehen; an diese legen sich unten die beiden großen Nasenflügelknorpel an, welche von der Nasenspitze nach oben und

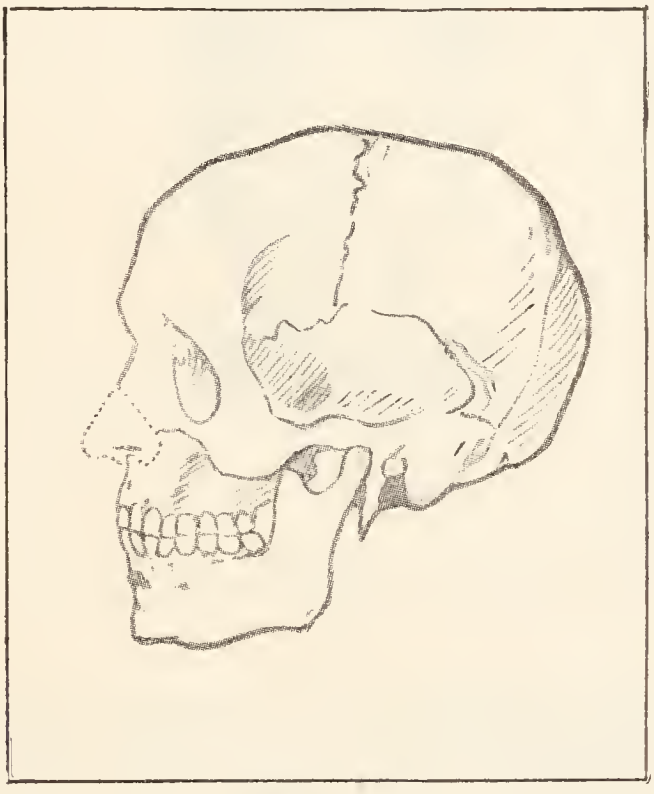

Abb. 1.

hinten gehen, hinter diesen größeren Knorpeln liegen dann noch jederseits drei kleine, platte, eckige Knorpelstücke, die sogenannten hintern Nasenflügelknorpeln. Zwischen den beiden zuerst erwähnten größeren Knorpeln kann außerdem jederseits ein kleiner Knorpel liegen.

Abb. 2.

Dann haben wir noch den Scheidewandknorpel, welcher den innern Teil der Nase in zwei Hälften teilt. Es sind somit etwa 13 Knorpeln, welche miteinander verbunden den untern vorspringenden Teil unseres Geruchsorgans bilden.

Als Beispiel, daß sich die ursprüngliche Form der Nase bedeutend verändern läßt, dienen die zwei Köpfe (Abb. 2 und 3), welche Inselbewohner des Bismarckarchipels vorstellen. Die Bewohner jener Inseln machen sich als Zierrat geschnitzte Holzstäbchen, Knochen, Zähne von Tieren und dergl. in die Nase und an dieselbe.

Bei Abb. 2 hat sich einer einen Zahn in die Nasen-

ſcheidewand gemacht und wird dieſe durch den Zug, den das Gewicht des Zahnes verurſacht, immer mehr nach unten gezogen, alſo die urſprüngliche Form wird verändert. Auch würde dieſe Form fortbeſtehen, wenn nach einigen Monaten dieſer Zierrat wieder herauskäme.

Eine andere Form wird erzielt, wenn an der Naſenſpitze, Naſenſcheidewand und Naſenflügel zuſammengenommen, ein Ring und an dieſem hängend ein Zahn, Knochen oder Kralle angebracht wird. Es wird dann, wie in Abb. 3 erſichtlich, die urſprüngliche (in der Abbildung mit Punkten angegebene) Form dergeſtalt verändert, daß ſich die ganze Naſe abwärts verlängert und ihre Spitze dem Munde genähert wird! es entſteht dadurch eine ſogenannte Habichtnaſe. Die Veränderung der Lage der Naſenſpitze dem Munde zu wird dadurch verurſacht: Da das Gewicht einen ſenkrechten Zug ausübt und anfänglich weiter vornen angebracht iſt, als ſich ſenkrecht

Abb. 3.

darüber das Nasenbein befindet, welches seine Form durch den Zug nicht verändert.

Solche Veränderungen sind durch fortgesetzten Zug in kurzer Zeit möglich. Wir können aber, wenn wir unserm Beruf nachkommen und den täglichen Verkehr unserer Mitmenschen nicht entbehren wollen, solche Zierstücke nicht mit uns herumtragen, wollen auch diese angeführten Formen unseren Nasen nicht geben, aber wir sehen daraus, daß sich die urspüngliche Form derselben verändern läßt. Und was durch fortgesetzten Zug nach einer Richtung hin (bei den umstehenden Beispielen, abwärts) erreicht wird, kann ebenso durch täglich öfteres Ziehen und Drücken nach vor- und seitwärts erreicht werden.

Aus Vorstehendem entnehmen wir auch, daß diese wilden Völker ganz gut wissen, daß sie durch dieses heroische Anbringen von Zierrat durchaus keine nachteiligen Folgen für ihr Geruchsorgan zu befürchten haben.

Wenn wir nun zur allgemeinen Behandlung übergehen, so wollen wir zuerst bei den Kindern anfangen, denn je jünger eine Person ist, je schneller kann der Fehler beseitigt werden. Um eine Mißbildung bei den Kindern sofort zu erkennen, habe ich hier einige Köpfe eingefügt. Abb. 4 wird zur Mißbildung ausarten und mit dem Wachstum ohne Nachhilfe nicht verschwinden. Abb. 5 ist normal und wird sich mehr oder weniger

zu schöner Form entwickeln, kann aber durch Krankheit der Nase verunstaltet werden, ebenso durch Bohren mit den Fingern in derselben. Es ist streng darauf zu sehen, daß diese üble Gewohnheit verschwindet, denn nicht allein werden dadurch die Nasenöffnungen unschön erweitert, es können auch durch Verletzung der Nasenschleimhaut mit den Fingernägeln sehr gefährliche, entzündliche Krankheiten entstehen.

Abb. 4.

Man gewöhne die Kinder so bald wie möglich an den Gebrauch eines Taschentuches, denn wie Jedes schon gesehen haben wird, gehen dieselben

Abb. 5.

ohne den Gebrauch eines solchen bei der Reinigung der Nase ganz unbarmherzig mit dieser um, meistens streichen sie mit der Hand oder dem Rockärmel aufwärts und werden durch dieses Verfahren die noch zarten Knorpel der Nase aufwärts geschoben und wird sich die anfangs normal gebildete Nase zu einer aufgestülpten, stumpfen verwandeln, während der Gebrauch des Taschentuchs, wenn es richtig angewandt wird, die Erhaltung einer schönen Form garantiert.

Wenn ein Kind so weit ist, daß es die Nase mit dem Taschentuch selbst reinigen kann, dann sehe man auch darauf, daß es dieses, wie vorhin erwähnt, anwendet und nicht mit dem Taschentuch von unten gegen die Nase drückt, ferner soll, wenn sich irgend ein Gegenstand in den Nasenöffnungen verfangen hat oder bei Kitzeln, Jucken und dergl. nur mit dem Taschentuch, welches man am Besten zu einem passenden Zipfel zusammendreht, die Belästigung entfernt werden, man beobachte deshalb, wie noch unerwachsene Personen mit Taschentuch und Nase verfahren und unterweise dieselben.

Bei Kindern, welche Anlage zu Stumpfnasen zeigen, nehme man öfter des Tages das Taschentuch und indem man es zwischen Daumen und Zeigefinger hält, streiche man von der Nasenwurzel aus mit fortwährendem Zusammendrücken und Oeffnen der Finger abwärts bis zur Nasenspitze, während dem Zusammendrücken und Oeffnen soll noch ein Zug abwärts stattfinden. Es ist

aber darauf zu achten, ja nicht zu streng damit vorzugehen, denn bei einem Kind von 1 bis 3 Jahren versäumt man noch nicht viel und könnte leicht durch ein Zuviel die Nase verunstalten, anstatt verschönern.

Wenn mit der Behandlung erst im fünften, sechsten oder siebenten Jahr begonnen wird, dann darf man schon etwas kräftiger vorgehen. Diese Art der Behandlung gilt nur für Kinder mit stark ausgeprägten Stumpfnasen. Bei andern, von der normalen Bildung abweichenden Formen, gelten die folgenden für Erwachsene bestimmten Behandlungsmethoden:

Zuerst ist nötig, daß man sich, wie an anderer Stelle schon erwähnt, entweder im Profil photographieren läßt oder man stellt sich vor einen an der Wand hängenden größeren Spiegel, hält sich einen kleineren Spiegel an eine Kopfseite und man wird dann durch entsprechendes Drehen desselben leicht in dem großen Spiegel sein Profil ersehen. Wenn man nun sein Profil genau studiert hat, dann muß man sich hauptsächlich die eingefallenen Stellen seiner Nase merken, zum Beispiel bei einem Profil wie Abb. 6 ist die Stelle a zu merken, denn nur an dieser Stelle kann man mit Erfolg einwirken. Man nimmt dann die ganze Partie bei a so zwischen die Finger, daß man den Zeigefinger der rechten Hand auf den erhöhten Teil oberhalb a, dann den Daumen rechts, den Mittelfinger links von a ansetzt, dann drücke man die Knorpeln der Nase an

diesem Punkt mit Daumen und Zeigefinger zusammen und zieht dann hin und her ebenso auswärts gegen die Hand, diese Vornahme wird vielleicht begreiflicher, wenn wir sie vergleichen mit dem Versuch, einen lockern Nagel mit dem Finger herausziehen zu wollen, dann setzt man die Finger abwechslungsweise hinter Punkt a auf, so daß die Fingerspitzen auf der Wange aufsitzen, sodann drückt man die Finger fest zusammen und indem sie sich dem Punkt a zu bewegen, schiebt man sie hin und her, gerade so, als sollten sie die gefaßte Knorpelpartie zerreiben.

Abb. 6.

Bei Abb. 7 wird in der Hauptsache gerade so verfahren wie bei Abb. 6. Nur kommt hier noch dazu, daß die Nasenspitze mehr abwärts zu stehen kommen soll, das wird erreicht, indem man die Nasenflügel mit Daumen und Zeigefinger so faßt, daß man die Nasenspitze mit dem hinteren Teil der vorderen Fingerglieder

zuſammenklemmt und abwärts zieht, dabei ſollen aber die Fingerſpitzen ihren Platz behaupten, damit der Zug ein mehr bogenförmiger wird, er ſoll abwärts und zugleich dem Munde zu gerichtet ſein. Ferner iſt es gut, wenn beim Naſenreinigen jedesmal ein feſter Zug in der angegebenen Weiſe ſtattfindet und ſollte dies übrigens niemehr überſehen und zur Gewohnheit werden.

Abb. 7.

Die Behandlung ſoll nicht öfter als zweimal täglich ſtattfinden, am beſten Morgens und Abends, ſo daß mindeſtens 6 — 8 Stunden dazwiſchen liegen. Dann ſoll nach jeder Anwendung die Naſe mit kaltem Waſſer beſpült oder abgewaſchen werden.

Dieſe Handgriffe zur Selbſtbehandlung werden wohl von jedermann leicht verſtanden werden.

Die Mißbildungen der Naſe ſind im allgemeinen von dieſen zwei in Abb. 6 und 7 angeführten Formen wenig abweichend, und iſt bei allen Arten nur immer

zu bedenken, daß sich nur der knorpelige Teil verändern läßt. Allerdings kann durch Gewalt auch die Form des Nasenbeins verändert werden. Zum Beispiel würde man mit einem harten Gegenstand kurze Schläge auf dasselbe ausüben, so würde sich an dem getroffenen Punkt mit der Zeit eine Verdickung oder Erhöhung bilden. Ferner will ich noch auf etwas aufmerksam machen: Man thut gut, wenn man bei Beginn der Behandlung, nachdem man in der vornen angegebenen Weise sein Profil betrachtet hat, sich die schönere, normale Form vorzustellen versucht. Als Beispiel diene Abb. 8. Man zieht in Gedanken von der Nasenwurzel a zur Nasenspitze b eine gerade Linie und von c aus eine wagrechte, welche die verlängerte Linie a b schneidet. Dasselbe ist noch praktischer, wenn man statt diesen Linien wirklich zwei passende Stäbchen anwendet. Es wird dann wie in der früher angegebenen Weise verfahren, um die so

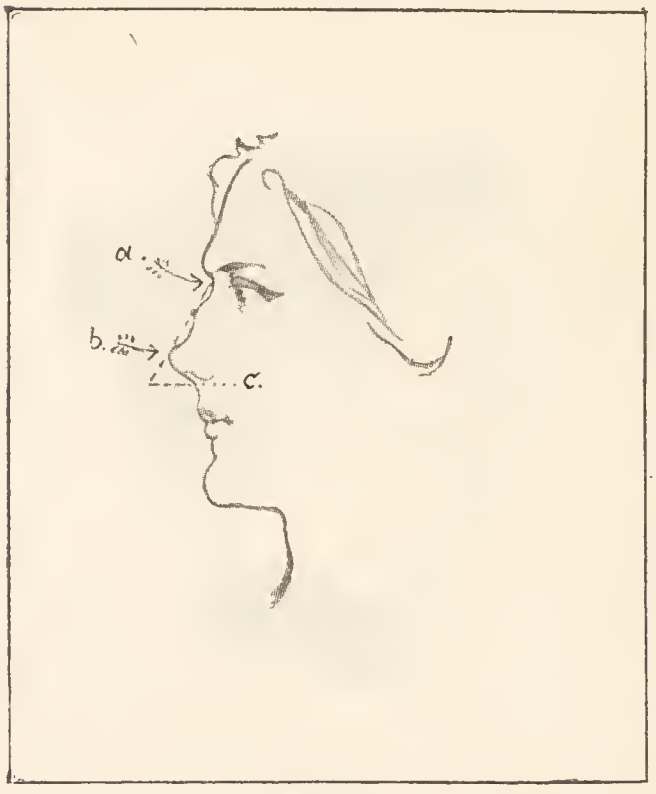

Abb. 8.

besser ersichtlichen, fehlerhaften Lücken auszufüllen. Natürlich ist es nicht möglich, das unter dem Punkt b befindliche leere Dreieck auszufüllen, das ist auch nicht nötig und wäre nicht schön. Die Hauptsache ist, daß der Zug dorthin stattfindet.

Wenn man nach einiger Zeit und fleißiger Massage die Stäbchen wieder ansetzt, wird man finden, daß sich die Nasenspitze der wagrechten Linie c zuneigt und der Punkt b sich zugleich ein klein wenig rückwärts dem Punkt c genähert hat, es wird also schon durch dieses Abwärtsziehen der Nasenspitze die Lücke oberhalb derselben kleiner, trotzdem müssen aber beide Teile gut massiert werden, denn durch Kneten und Ziehen muß der obere Teil elastisch gemacht werden, damit er sich besser nach abwärts ziehen läßt.

Bei seitlichen Verkrümmungen wird folgendermaßen verfahren: Man zieht im Gesicht, dasselbe von vorn betrachtet, in Gedanken eine senkrechte Linie von der Mitte der Nasenwurzel bis zur Mitte des Kinns. Jede von dieser Linie abweichende Krümmung kann, voraussichtlich wenn nicht schon das Nasenbein von der Mittellinie abweicht, der Mitte zugedrückt werden.

Befindet sich die Nasenspitze noch auf der Mittellinie und ist nur der Teil bis zum Nasenbein gekrümmt, wie bei Abb. 9, dann wird der gekrümmte Teil, indem man die Nasenspitze mit einer Hand auf der Mittellinie festhält, mit der andern fest geknetet und der Mitte

zugeschoben. Sollte der ganze knorpelige Teil vom Nasenbein bis zur Spitze von der Mitte abweichen, so muß die ganze Nase gut geknetet werden, und indem man zuerst die Nasenspitze, als den beweglichsten Teil, der Mitte zu zieht und festhält, wird an der gewölbten Seite fest geknetet und der Mittellinie zu gedrückt. Auch der angrenzende Teil der Wange soll gut geknetet werden, damit er elastisch wird und dem Zug und Druck keinen Widerstand entgegensetzt. Es ist gut, die Finger mit etwas Vaselin, Glycerin oder Lanolin einzufetten, dann soll nach jeder Behandlung die Nase, überhaupt die behandelten Stellen, gewaschen und kalt abgespült werden, damit das Wundwerden verhütet und somit mit der Behandlung nicht ausgesetzt zu werden braucht.

Abb. 9.

Beseitigung von einseitigen Mißbildungen im Gesicht.

Es bilden sich Einseitigkeiten im Gesicht, die ihren Ursprung einesteils durch Gewohnheit, beim Essen die Speisen auf einer Seite zu kauen, haben, andernteils nach überstandenem Zahnweh, Augen- und Ohrenleiden und dergl., und treten beim Sprechen, Lachen oder Weinen oft mehr hervor als bei ruhiger Miene.

Es ist mir auch in diesen Fällen gelungen, mit Massage überraschende Erfolge zu erzielen.

Ich will hier nur einen Fall anführen, bei welchem nach überstandenem Ohrenweh die angegriffene Gesichtshälfte vollständig unbeweglich blieb, auch das Augenlid dieser Seite konnte nicht mehr willkürlich bewegt werden, sondern senkte sich erst langsam, nachdem das andere geschlossen war, ebenso ging es beim Oeffnen der Augen.

Behandlung: Man stellt sich vor einen Spiegel und indem man lächelt, versucht man durch kneten und walken die lahme Hälfte in die Form, welche die andere Seite durch das Lächeln einnimmt, zu bringen, wenn dies erreicht ist, so hält man diese Form fest und versucht wieder zu lächeln, dabei muß man aber die festgehaltene lahme Seite mitbewegen und sie immer wieder in die Form der lächelnden Seite bringen. Dann hält man abwechslungsweise die bewegliche Hälfte fest

und versucht zu lächeln, währenddem müssen auf die lahme Seite mit der freibleibenden Hand energische, kurze Schläge ausgeführt werden; dies geschieht am besten mit dem Mittelfinger allein, indem man diesen einwärts gebeugt an den Daumen ansetzt und ihn dann öfter gewaltsam hervor und auf die lahmen Stellen schnellt (schleudert). Durch dieses Verfahren wird ein leichter, kurzdauernder Schmerz empfunden, aber gerade dadurch werden die Gefühlsnerven angeregt, denn es zeigt sich dieses durch leichtes Zusammenziehen der getroffenen Stellen. Diese im Anfang unwillkürliche Bewegung wird nach jeder Behandlung bemerkbarer und wenn mit Kneten unterstützt, immer größer und so nach und nach zur willkürlichen Bewegung. Ist nun einmal dieser Fortschritt gemacht, so ist es gut, wenn man seine Gesichtsmuskeln weiter übt. Zur Anregung der Gesichtsmuskeln tragen noch bei: Wenn versucht wird, das Auge auf der gelähmten Seite zuzudrücken, während man das andere offen läßt, und umgekehrt; ebenso anregend ist, wenn man sich an dem Ohr der gelähmten Seite mit einem Federkiel, Strohhalm oder dergl. kitzelt.

Bei lahmen Augenlidern oder solchen, welche nicht ganz in die Höhe gehen, verfährt man folgendermaßen:

Man setzt auf das Augenlid einen Finger und schiebt dasselbe rasch auf- und abwärts, ist nun dies einigemal geschehen, nimmt man irgend einen Gegenstand, am besten eine Vogelfeder, und fährt damit gegen

die Augen, wie wenn man hineinstoßen wollte, besser ist, man läßt dies von einer andern Person ausführen, durch dieses Necken ziehen sich die Lider unwillkürlich zusammen, öffnen sich aber eben so rasch wieder. Ist nun dieses geschehen, so drückt man mit dem Finger ein Auge zu, öffnet das andere so weit wie möglich, zieht dann seinen Finger leicht zurück und versucht das erst zugedrückte Auge ohne den Fingerdruck geschlossen zu lassen. Wenn dies abwechselnd mit beiden Augen gemacht ist, versucht man ohne Hilfe des Fingers abwechselnd ein Aug zu schließen, während sich das andere öffnet. Ferner ist von Erfolg, wenn man mit einem dünnen Hölzchen, in der Stärke eines Streichholzes, welches man mit Watte überzieht und auf das Augenlid setzt, dasselbe so weit wie möglich in die Höhe schiebt und sich dann Mühe giebt, das Lid in der gegebenen Form festzuhalten.

In Fällen, wo die Einseitigkeit von der Gewohnheit herrührt, die Speisen auf einer Seite des Mundes zu kauen, da ist es das erste, daß man sich an einen Zahnarzt wendet, denn da sind gewöhnlich die Zähne der andern Seite krank. Ist das Gebiß in Ordnung, dann muß man sich natürlich bemühen, beide Seiten abwechselnd zu benützen; im übrigen bleibt die Behandlung wie vorn.

Zur Beseitigung von Falten dient folgendes:

Man setzt die Finger so an, daß dieselben quer

zu der Falte die Haut in die Höhe heben, wie dies in Abb. 10 ersichtlich. Dann wird die Haut zwischen den Fingern leicht gedrückt und indem sich die Finger aufeinander hin und her bewegen, die dazwischen befindliche, abgehobene Haut gerieben. So geht man die ganze Falte durch. Sollte eine Hand nicht genügen, dann hilft man mit der andern Hand nach, indem man mit dieser die Haupthautpartie an der betreffenden Faltenstelle festhält, um dann mit der andern Hand die Haut besser abheben zu können. Wird dieses einige Wochen energisch fortgesetzt, so wird man bald den Erfolg bemerken.

Abb. 10.

Sind nun Zeichen vorhanden von beginnenden Falten, so sind diese selbstverständlich bälder beseitigt, als sie zu entstehen vermögen. Nach jeder Behandlung soll das Gesicht, hauptsächlich die behandelten Stellen, mit milder Seife abgewaschen und dann mit weichem,

kühlem Wasser, am besten verwendet man hiezu Regen- oder Schneewasser, abgespült und dabei die Haut leicht frottiert werden. Die Behandlung geschieht am vorteilhaftesten Abends vor dem Schlafengehen, weil sich dann die Haut eher in der Lage erhält, in die sie durch die Massage versetzt wurde.

(Schlußwort siehe nächste Seite.)

WELLCOME LIBRARY INSTITUTE

Schlußwort.

Es sollen die Kinder vor allem strengstens darauf aufmerksam gemacht werden, sich Schielen, Mundverziehen, Grimassen schneiden und dergl. zu enthalten.

Dann müssen sie angehalten werden, beim Turnen, Laufen, Springen, Spielen, Schwimmen, Radfahren u. s. w., überhaupt bei jeder körperlichen Anstrengung, das Gesicht nicht zu verziehen, denn durch die Gewohnheit bei derartigen Anstrengungen giebt es leicht ernste Züge oder Falten.

Bei jeder Anstrengung ist es gut, wenn die Lippen nur leicht geschlossen werden, ja nicht fest zusammenpressen. Durch dieses leichte Zusammenschließen der Lippen behält das Gesicht einen freundlichen Ausdruck.

Man soll, um einen freundlichen Gesichtsausdruck ferner zu erlangen, sich täglich darin üben, das Gesicht in die gewünschte Form zu bringen. Im Anfang wird dieses etwas gezwungen erscheinen, nach kurzer Zeit aber zur Gewohnheit werden und mit dieser immer mehr natürlich erscheinen.